



ARZOBISPADO
DE SANTIAGO
DELEGACIÓN PARA LA
PASTORAL FAMILIAR

COVID-19 y Pre-adolescencia

Equipo Psicólogos Infanto-Juvenil

CAF – DEFAM

Miguel Ángel Herrera

Sociólogo DEFAM

Pre-adolescencia

¿Qué es?

Es el estado vital entre la niñez y la adolescencia, marca el comienzo de una nueva etapa de construcción de la identidad de nuestros niños.

En esta construcción de su YO, intervienen cambios corporales, conductuales y emocionales. De estos cambios emocionales es de lo que trata este artículo, orientado a los padres de niños adolescentes.



¿Cómo darnos cuenta si nuestros hijos o nuestras hijas son pre-adolescentes?

Cambios emocionales que indican el inicio de la pre-adolescencia



Los cambios en esta etapa son muchos y muy variados. Cada niño los experimentará con más o menos intensidad, pero en prácticamente todos ellos podremos ver algunos muy característicos como los siguientes.



1. **Aparecen nuevos miedos** como el miedo a hacer el ridículo o el aumento de su sentido del pudor y la vergüenza ante su propio cuerpo. En este momento pueden empezar a surgir conflictos relacionados con su imagen corporal con los que tendremos que ir con mucho tacto a la hora de abordarlos.

4. La labilidad emocional, es decir, **la fluctuación de un estado de alegría a uno de profunda tristeza** también caracteriza esta etapa. Para los niños que están en esta fase todo es o extremadamente ideal o justo lo contrario. Se trata de un periodo lleno de ilusiones, de risas, de llantos, de discusión interna, ...un tiempo de grandes y profundos cambios que, como padres, debemos saber asimilar y gestionar.

2. Es un momento en el que **aparece la necesidad de mayor intimidad**, los niños se van alejando de nosotros, observamos cómo pasan más tiempo en sus cuartos escuchando música o leyendo. En realidad este comportamiento no nos debería preocupar en exceso puesto que es lo que deben hacer en este momento para construir su propia identidad, siempre y cuando nuestros lazos afectivos y comunicativos no se rompan.

3. Es también una fase en la que **los niños tratan como sea de agradar a sus amigos**. Su grupo de iguales empieza a ser su centro de referencia para construir sus pensamientos, adoptan actitudes, jergas propias del grupo y muy diferenciadas de los padres.

Estrés en pre-adolescentes.

Tiempos de cuarentena

La adolescencia puede ser un periodo de altibajos emocionales, que resultan en cambios de ánimo y conductas impredecibles. Parte de esto puede atribuirse a los cambios hormonales. Pero también a esta edad los chicos enfrentan mucha presión, especialmente si piensan y aprenden de manera diferente.

Todo se vuelve más complicado, la escuela, la vida social, las responsabilidades en la casa. Además, se supone que tienen que empezar a pensar en su futuro.

Muchos preadolescentes y adolescentes pueden manejar el estrés, y hasta puede que les parezca estimulante. En otros, el estrés se acumula y se transforma en ansiedad. Si su hijo llora muy a menudo o tiene dificultad para dormir, ¿cómo saber si se trata de estrés o de ansiedad?



Estrés en pre-adolescentes.

Tiempos de cuarentena

Señales físicas de la ansiedad

- Se queja con frecuencia de dolores de cabeza o de estómago sin razón médica.
- Se niega a comer en la cafetería de la escuela o en otros lugares públicos.
- Cambia repentinamente sus hábitos alimenticios.
- No usa los baños fuera de casa.
- Está inquieto, agitado, hiperactivo o distraído (pero no necesariamente tiene TDAH).
- Comienza a temblar o a sudar en situaciones intimidantes.
- Tensa los músculos constantemente.
- Le cuesta dormirse o permanecer dormido.

Señales emocionales de la ansiedad

- Llora a menudo.
- Se enoja o molesta sin razón aparente.
- Teme cometer errores, incluso pequeños.
- Siente mucha ansiedad cuando tiene que presentar exámenes.
- Duda de sus habilidades y capacidades, aunque no haya razón para ello.
- No acepta la crítica, aunque sea constructiva.
- Tiene ataques de pánico (o tiene miedo de tenerlos).
- Tiene fobias o miedos insistentes.
- Le preocupan cosas del futuro lejano.
- Tiene pesadillas recurrentes de perder a un progenitor o a un ser amado.
- Tiene pensamientos obsesivos o preocupaciones acerca de cosas que podrían suceder o temas molestos.

Estrés en pre-adolescentes.

Tiempos de cuarentena

Señales de comportamiento de la ansiedad

- Evita participar en actividades en la clase.
- Se queda en silencio o se muestra preocupado cuando tiene que trabajar con sus compañeros.
- Se niega a ir a la escuela.
- Evita situaciones sociales con sus compañeros.
- Se niega a hablar con los compañeros o con desconocidos en tiendas, restaurantes, etc.
- Se enoja o llora cuando se separa de sus padres o de un ser amado.
- Comienza a tener rabietas.
- Comienza a abandonar actividades que le gustaban.
- Busca constantemente aprobación de sus padres, maestros y amigos.
- Muestra conductas compulsivas, como lavarse las manos o arreglar cosas.



¿Qué hacer como familia?

Afrontar esta situación desde un punto de vista positivo:



Empecemos desde el mismo punto

- Se sugiere que al comienzo del proceso, la familia se siente y diseñe un contrato de convivencia. Que se abra un debate. ¿Cuáles van a ser los retos o desafíos? ¿Cuáles son las fortalezas que tenemos cada uno de nosotros que pueden ayudar a toda la familia?. Puede ayudar mucho el hablar sobre lo que nos preocupa y lo que esperamos de esta cuarentena y el papel que cada persona puede jugar para que todo salga mejor. "Quien previene, vale por dos".

Seamos sinceros

- Es importante que los padres escuchen y muestren empatía con los miedos y temores que evidencien sus hijos, que contextualicen y les cuenten la verdad sobre lo que está pasando con un lenguaje adecuado a la edad. Hay que mantener conversaciones sobre hechos y sentimientos. Si se permite que los niños tengan sensación de control, el miedo disminuye. Una posibilidad es que se encarguen de su propia higiene y aseo personal.
- Para los adultos, no perder la perspectiva y buscar información y recomendaciones que vengan de fuentes confiables, ayudará a mantener la ansiedad a raya. Es importante que la gente hable de cómo se siente para evitar cualquier estigma o vergüenza relacionados con el aislamiento voluntario.

¿Qué hacer como familia?

Afrontar esta situación desde un punto de vista positivo:



Organicémonos

- Mantener la rutina será importante, pero ésta no tiene por qué ser demasiado estricta. Las rutinas siempre son un buen modo de que la gente vea el camino de salida. Los hábitos también son muy importantes a la hora de no volverse locos.
- La familia que sufre el encierro, también debe tratar de mantener la rutina. La escuela ha planteado tareas y clases para que los niños no se retrasen demasiado. Los padres pueden repartirse el día en siete u ocho "asignaturas" para sus hijos, de distintas edades. Puede ser cualquier cosa, desde hacer galletas, a una clase de baile, o clase de matemáticas, deletreo de palabras, lenguaje o inglés. En medio, se puede hacer pausas de media hora, para ver la televisión o para navegar en internet.
- Las familias deberían aprovechar para pasar más tiempo de ocio juntas, sobre todo porque se trata de un momento especial e inolvidable para los niños. Los padres pueden preparar juegos, dinámicas, adivinanzas, manualidades, deberes y libros, pero ver la televisión más de lo habitual tampoco tiene por qué ser catastrófico.

No dejemos de movernos

- Mantener la actividad física es vital para mantener el ánimo. La frustración y el aburrimiento llegan a los niños, cuando no tienen la oportunidad de desarrollar actividades físicas. La creatividad es importante. Ideas originales para el ejercicio como preparar una carrera de obstáculos en el jardín pueden tener ocupados a padres e hijos.

¿Qué hacer como familia?

Afrontar esta situación desde un punto de vista positivo:



No dejemos las tareas de lado

- Será importante sentir que se está logrando algo durante el periodo de aislamiento. Tanto para los niños como para los padres. Trabajar desde casa, hacer los deberes del colegio, cumplir cosas planeadas desde tiempo antes, esas pequeñas reparaciones caseras. Es importante proponer que los niños escriban un 'Diario del Coronavirus' en el que puedan documentar su experiencia.
- Es importante reservarse ratos para hacer cosas que simplemente sienten bien. Las familias también pueden ver qué pueden hacer juntas. Planear una noche de película, ese proyecto para el jardín o el salón del que hace tanto tiempo que hablan o cambiar de lugar los muebles de la casa.

Démonos espacio

- Hay que pensar en las cosas que pueden hacerse solos y las que pueden hacerse en familia. Para familias que están acostumbradas a ir cada uno por su lado, puede resultar complicado pasar tanto tiempo juntos. Por eso los niños se pelean en las vacaciones. Porque no están acostumbrados a pasar tanto tiempo juntos.
- Se puede agregar el crear espacios en la casa, a ser posible pequeñas zonas: esta para el juego, y este sillón con respaldo para relajarse. Aunque respetar el espacio y el tiempo de los demás sea importante, esta puede ser una oportunidad para crear y recuperar rituales familiares. Puede ser tan simple como sentarse a comer todos juntos, quizás con una nueva receta de comida que los niños hayan ayudado a preparar.

¿Qué hacer como familia?

Afrontar esta situación desde un punto de vista positivo:



Mantengamos el contacto (la comunicación)

- Otro elemento importante para salud mental es sentirse conectado a los demás. Para eso, la tecnología es buena aliada. Conectar con los amigos en las redes sociales o por teléfono va a ser importante para los adultos. Será vital el apoyo social mutuo. Preocuparse de contactar con los demás y saber que están bien.
- Los niños están acostumbrados a entornos de mucha gente y van a necesitar contactar con sus amigos. Los mayores, pueden crear temas e historias en Instagram y Snapchat para compartir experiencias y consejos con amigos. Para los pequeños puede ser bueno organizar videoconferencias con familia y amigos.

Aprendamos de la experiencia

- Es importante que los hijos lo pueden pasar bien durante el aislamiento y que acepten la rutina. La experiencia del encierro puede aportar una nueva perspectiva: Ahora respeto mucho más a los maestros con su paciencia porque no es fácil enseñar a los niños. Me ha sentado bien. Creo que me ha ayudado a ser mejor padre o madre.
- Algunas familias pueden descubrir los tesoros que oculta esta separación forzada de su ajetreada vida diaria. Hemos sentido bien el frenazo, el impacto de coronavirus en todo el mundo. De algún modo, esperamos aprender de esto y que nuestra rutina cambie algo. Por primera vez en mucho tiempo, podremos no sentirnos culpables, por no estar "ocupados".